

به نام هستی بخش

صدای بای زندگی

تمرینی برای حضور در لحظه
و پذیرش زنائی

رضا نیک ذات



سروشنامه	نیک‌ذات، رضا، ۱۳۵۶.
عنوان و نام پدیدآور	صدای پای زندگی: تمرینی برای حضور در لحظه و پذیرش زندگی / نوشته رضا نیک‌ذات.
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	نگرش (روان شناسی)
موضوع	نگرش (روان شناسی)
موضوع	تغییر تحول (روان شناسی). خودسازی
رده بندی کنگره	۴۱۳۹۲ ص ۹ / BF ۳۲۷
رده بندی دیویی	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۱۱۴۲۲



صدای پای زندگی

رضا نیک‌ذات
طراح و مترجم: کیانوش سعادت‌مند
صفحه آرای: محسن شجاعی
ویراستار: ماهک ملک‌مرزبان
امور فنی و هنری: شهریار
نوبت چاپ: سوم، بهار ۹۰
نوبت چاپ: چهارم، تابستان ۸۰
شمارگان: ۷۰۰ نسخه
لیتوگرافی: صاحب
چاپ: گنج شایگان
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۲-۶

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

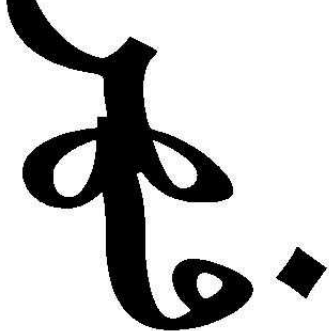
حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	شاد بودن در همین لحظه
۱۶	زندگی در اینجا و اکنون
۱۸	خوش شانس‌ی یا بد شانس‌ی!...
۲۰	هیچ چیز پایدار نیست
۲۳	سادی بی دلیل
۲۷	تصور در لحظه
۳۰	نمایی از همیشه مثبت
۳۴	نچسب... آرایش کن
۳۶	تغییر کن، وگرنه آب می‌شوی
۳۷	ذهن پرسرو صدا
۴۰	از ذهن بیرون بیا... کوا... باران...!
۴۱	رهایی از بند ذهن
۴۴	دلیل، معنا نیست
۴۶	ساکن و باشنده شدم...
۴۸	بهشت و جهنم، درون توست
۵۱	در مسیر زندگی
۵۳	شاخ‌های ذهنی خود را کشف کنید
۵۵	ما هیچ، ما نگاه
۵۸	تمرین شادی
۶۰	حق با کیست؟
۶۳	منطق چیست؟

- ۶۵ پرواز، سهم پرنده از زندگی است
- ۶۶ چقدر کافی است؟
- ۶۸ یادآوری به خود
- ۷۱ پذیرا باشید و تغییر دهید
- ۷۳ کنترل بیرونی و انتخاب
- ۷۶ مراقبتی
- ۷۹ طبعاً سرآ آیر غسل روی زبان
- ۸۱ رشد، در ریجی است
- ۸۳ آنچه می بینیم، آنچه ندی بینیم
- ۸۵ ریسمان ذهنی
- ۸۷ تغذیه من ذهنی
- ۹۰ جستجو، مانع حضور است
- ۹۳ بار دانش
- ۹۵ مثبت اندیشی
- ۹۷ دیدار خویشتن
- ۹۹ صبر و شادمانی
- ۱۰۰ واکنش آنی، مانع حضور است
- ۱۰۳ از درون به بیرون
- ۱۰۵ زندگی، خود هدف است
- ۱۰۸ جوهر خود آگاهی
- ۱۱۱ قضاوت ذهنی، حقیقی نیست
- ۱۱۳ شادی، اصل زندگی است

- ۱۱۶ غرق در حس ناب اکنون
- ۱۱۷ رها کردن و هر چیز را به خودش سپردن
- ۱۱۹ فراوانی درونی
- ۱۲۱ تنها راه ممکن همین است
- ۱۲۳ بهترین دوران زندگی
- ۱۲۵ نافرگذاری از درون بر بیرون
- ۱۲۸ بر قد ای دل که توانی بکوش
- ۱۳۰ دگر فال را
- ۱۳۲ در آنون و نرون را بسازید
- ۱۳۴ یک نشنیدن ساده
- ۱۳۷ دریانورد ناشی، درامقصص میداند
- ۱۳۹ بخشیدن از سربی نیازی
- ۱۴۲ تازه دیدن
- ۱۴۳ عشق، توجه به چیزی ...
- ۱۴۵ یقین، سرآغاز تباهی است
- ۱۴۷ تنها، کسی که تشنه ...
- ۱۴۹ آدمی تبدیل به چیزی میشود...
- ۱۵۰ زندگی از ما چه میخواهد
- ۱۵۲ بنگر بر نقشگر، تا برهی از نقوش
- ۱۵۳ بر هر چه که میلرزی ...
- ۱۵۶ حضور در کلیت هستی
- ۱۵۹ هیچ خایف نیست شاد



۱۶۲	ای قباى پادشاهی راست بر بالای تو
۱۶۴	زندگی شاد است، غمگینش مکن
۱۶۷	هر اتفاق، پاداشی است
۱۶۸	زندگی در تعادل
۱۷۱	بدرست
۱۷۲	غزل ۳۷ دیوان شمس
۱۸۵	غزل ۳ دیوان شمس
۲۰۳	غزل ۱۲۷ دیوان شمس
۲۲۳	غزل ۱۴۷۹ دیوان شمس
۲۴۴	منابع

مقدمه

خودسازنی نیاز به مقدمه ندارد. از جایی در زندگی می‌فهمید که هر راهی را آزموده‌اید، به هدف نرسیده و به دنبال هرچه در بیرون دویده‌اید، جز دست‌کم چیزی نیافته‌اید. آن وقت است که می‌فهمید زمان آن رسیده تا دست‌هتاهل را بر درون خود متمرکز کنید و به مشاهده خود، زندگی و هستی بپردازید. اگر به این حس رسیده‌اید نوشته‌های این کتاب می‌تواند برای‌تان مفید باشد. آنچه در اینجا نوشته‌ام تجربه‌هایی است که خود آزموده‌ام و برگزیده‌ام. امیدوارم شما هم بدون پیشداوری آنها را بخوانید و به مفید و آنچه را برای‌تان مفید است از آن دریافت کنید و آنچه را مفید نیست، رها کنید. در برخی از نوشته‌ها داستان‌هایی هم نقل کرده‌ام که معانی عمیق‌تری دارند و با کمی تأمل می‌توانید پیام آن را دریافت کنید. شادی، آرامش و درک هستی حق شماست. امیدوارم آن را تجربه کنید. راز از غصه، ناب لحظه اکنون لذت ببرید. نظرات و تجربیات خود را می‌توانید با نشانی الکترونیکی‌ام ارسال کنید.

رضا نیک‌ذات

r.nikzat@gmail.com